

Paulina Narciso Formoso Pate

**Impacto do stresse interno e externo na vivência da
conjugalidade**

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Bárbara Nazaré

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa
2022**

Paulina Narciso Formoso Pate

Impacto do stresse interno e externo na vivência da conjugalidade

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde no Curso de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 5 de julho de 2022 perante o júri nomeado pelo seguinte Despacho Reitoral nº 127/2020, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Sérgio A. Carvalho

Arguente: Prof.^a Doutora Teresa Pompeu Mendes

Orientadora: Prof.^a Doutora Bárbara Nazaré

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

**Lisboa
2022**

Epígrafe

“...todo o par tem três partes: tu, eu e nós; duas pessoas, três partes, cada uma delas significativa, cada uma delas com vida própria. Cada parte torna mais possível a outra. Deste modo, eu torno-te mais possível a ti, tu tornas-me mais possível a mim, eu torno mais possível a nós, tu tornas mais possível a nós e, juntos nós tornamos mais possível um e outro” (Virgínia Satir, p.158 citado em Relvas, 2006, p. 54).

“Aceitar a complexidade em que «um e um são três», aprender a evoluir no seu interior sendo capaz de gerir as pressões internas e externas a que está permanentemente sujeito...implica da parte dos seus elementos uma enorme flexibilidade, nomeadamente em termos de comunicação” (Relvas, 2006, p. 61).

“Quando a intensidade do stresse individual ou a duração da exposição é muito alta ou o parceiro em questão não é capaz de lidar adequadamente (avaliações inadequadas, enfrentamento ineficaz, falta de recursos etc.), o stresse individual de um parceiro pode começar a afetar o outro” (Bodenmann, 1997, p. 138).

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para o desenvolvimento e concretização deste percurso tão desafiador. Caraterizado pela compilação dos conteúdos apreendidos durante a licenciatura e o mestrado. E pelas expetativas, momentos de alegria, ansiedade, resiliência e superação.

Agradecer aos meus pais por acreditarem em mim e apoiarem emocionalmente e financeiramente na concretização deste sonho e a quem admiro muito.

Agradecer ao meu companheiro pela compreensão, apoio e motivação para terminar este percurso.

Agradecer à instituição ULHT pelo ensino de qualidade, o bom profissionalismo dos professores que contribuíram para o desenvolvimento de competências profissionais e interpessoais e pela oportunidade de concluir esta etapa.

Agradecer em especial à minha orientadora Dr.^a Bárbara Nazaré pelo excelente profissionalismo, compreensão, dedicação, disponibilidade no esclarecimento de dúvidas, sugestões de melhorias e correção da dissertação.

Agradecer a todos aqueles que dispensaram uma parte do seu tempo para participar no estudo, que possibilitou a realização deste trabalho.

Agradecer aos meus amigos e em especial a Marta Amaral pelo apoio incondicional e compreensão nos momentos em que não podia comparecer aos convívios sociais.

Agradecer ao meu *Big4*, Cláudia Alexandra Lima, Hélder António e Shivani Atul pelo companheirismo, união, apoio, partilha e amizade.

À minha colega Mónica Leal pela disponibilidade, partilha e prontidão em ajudar quando mais precisei.

E por fim, aos meus colegas do mestrado pela partilha de conhecimentos e de dúvidas durante os seminários.

A todos expresso a minha gratidão!

Resumo

A literatura sobre a conjugalidade sugere que os casais estão sujeitos a inúmeros fatores que afetam o seu relacionamento conjugal. O presente estudo teve como objetivo avaliar o impacto do stresse externo no stresse interno e comparar o impacto de diferentes tipos de stresse: na satisfação conjugal; na valorização do relacionamento; nos padrões de comunicação e na sobrecarga de stresse. Participaram 92 indivíduos com idades entre 18 e 49 anos, que responderam a um conjunto de questionários numa plataforma online e presencialmente em papel. O stresse externo foi preditor do aumento do stresse interno. O stresse interno foi preditor da diminuição da satisfação conjugal e dos sentimentos de valorização e de ser valorizado pelo parceiro, bem como da adoção de padrões de comunicação negativos. E ainda, a idade foi preditora negativa da satisfação conjugal e dos sentimentos de valorização e de ser valorizado pelo parceiro. O presente estudo contribui para o desenvolvimento de planos de intervenção mais eficazes, nomeadamente o treino de estratégias de *coping* individual e diádico com o objetivo de prevenir ou a minimizar o impacto do stresse no relacionamento conjugal.

Palavras – chave: conjugalidade; padrões de comunicação; satisfação conjugal; sobrecarga de stresse; stresse interno; stresse externo; valorização da relação.

Abstract

The literature on marital relationships suggests that couples are subject to the numerous factors that affect their marital relationship. The present study aimed to assess the impact of external stress on internal stress and compare the impact of different types of stress: on marital satisfaction; relationship appreciation; communication patterns and stress overload. Participants were 92 individuals aged between 18 and 49 years, who answered a set of questionnaires on an online platform and in paper. External stress was a predictor of increased internal stress. Internal stress was a predictor of a decreased in marital satisfaction, feelings of appreciation, being valued by the partner and the adoption of negative communication patterns. Furthermore, age was a negative predictor of marital satisfaction, feelings of appreciation and being appreciated by the partner. The present study contributes to the development of more effective intervention plans, namely, the training of individual and dyadic coping strategies in order to prevent or minimize the impact of stress on the marital relationship.

Keywords: communication standards; conjugality; external stress; internal stress; marital satisfaction; relationship appreciation; stress overload.

Abreviaturas e Siglas

CSI – Questionário de Satisfação Conjugal

E/A – Exigir /Afastar

EVR – Escala de Valorização da Relação

ESS-R – Escala da Sobrecarga de Stresse

HE/MA – Homem exige /Mulher afasta-se

INE – Instituto Nacional de Estatística

ME/HA – Mulher exige /homem afasta-se

MTS – Modelo Transacional Sistémico

MSD – Modelo de Stresse Divórcio

PI – Perceção de Incapacidade

QMSC – Questionário Multidimensional de Stresse para Casais

QPC – Questionário de Padrão de Comunicação

SP – Sobrecarga Psicológica

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Índice

Epígrafe.....	3
Agradecimentos.....	4
Resumo.....	5
Abstract.....	6
Abreviaturas e Siglas.....	7
Conjugalidade	9
<i>Satisfação Conjugal</i>	<i>10</i>
<i>Valorização da relação.....</i>	<i>11</i>
<i>Padrões de comunicação.....</i>	<i>12</i>
Stresse Diádico e Tipologia de Stressores.....	14
Impacto de Stresse na Conjugalidade	14
Modelos Teóricos Explicativos do Stresse no Relacionamento Romântico	15
<i>Modelo de Stresse-Divórcio</i>	<i>15</i>
<i>Modelo Transacional Sistémico (MTS).....</i>	<i>16</i>
<i>Participantes.....</i>	<i>17</i>
<i>Medidas</i>	<i>19</i>
<i>Procedimento.....</i>	<i>21</i>
<i>Plano de Análise Estatística.....</i>	<i>21</i>
Resultados	23
<i>Análise de correlações</i>	<i>23</i>
<i>Regressão múltipla hierárquica.....</i>	<i>25</i>
Discussão	31
<i>Implicações clínicas</i>	<i>32</i>
<i>Limitações e estudos futuros.....</i>	<i>33</i>
Referências.....	35

Conjugalidade

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2021), Portugal registou uma diminuição significativa (menos 43,2%) de casamentos celebrados durante 2020, comparativamente ao ano anterior, ou seja, realizaram-se 18 902 casamentos, menos 14 370 do que em 2019 (n = 33 272). A taxa bruta de nupcialidade teve um decréscimo de 3,2 para 1,8 casamentos por mil habitantes. O número de divórcios (n = 17 295) diminuiu 15,3% em relação ao ano anterior (n = 20 421; INE, 2020). Deste modo, é importante compreender a conjugalidade e os fatores que afetam os relacionamentos conjugais.

A conjugalidade inicia-se com a formação do casal, que, segundo a abordagem sistémica, ocorre com a emergência de uma nova estrutura relacional com autonomia e identidade própria. Esta é denominada por Minuchin (1981 citado em Relvas, 2006) como a primeira etapa do ciclo vital porque, no processo de evolução normativo, “os filhos vêm e vão e só o casal se mantém ao longo da história familiar que começa e acaba com o casal sozinho” (p. 36). A escolha de um parceiro é fundamental nesta fase, porque implica a entrada de um novo elemento na família e da sua família de origem (Relvas, 2006). Nesta fase de fusão, geralmente ocorre uma idealização do outro como o “centro da existência” (p. 55) e o casal como um só indivíduo. É fundamental o investimento de ambos na construção de um sentimento de pertença e de uma identidade própria, influenciada pelos modelos de conjugalidade construídos na família de origem e pelas expectativas e valores de cada membro do casal (Relvas, 2006). Além disso, ocorre o estabelecimento de limites ou fronteiras que protejam o casal da intrusão de terceiros e o recurso a ferramentas para lidar com as pressões do mundo exterior (Sousa, 2006).

Com o tempo, os indivíduos começam a aperceber-se de que o amor por si só não é suficiente, valorizando outras características como a inteligência, a competência, o respeito, a autonomia mútua como fundamentais na manutenção e consolidação do relacionamento. Porém, a deceção causada pela falência do amor romântico impede a resolução adequada de conflitos, a evolução do relacionamento e é responsável pela separação ou divórcio (Relvas, 2006). Os conflitos geralmente estão associados a dificuldades de comunicação, aos aborrecimentos do quotidiano, à transição para parentalidade ou à presença de filhos, à situação financeira, entre outros fatores, que desencadeiam sobrecarga de stresse e diminuição da satisfação com o relacionamento (Randall & Bodenmann, 2016; Tavakol et al., 2017; Tissot & Falcke, 2017). Neste

processo evolutivo, quando o casal consegue ultrapassar esta fase, aceitando a relação tal como ela é, estabelecendo expectativas mais reais e claras sobre o cônjuge e sobre a própria individualidade, é um ponto de partida para a estabilidade relacional (Sattler et al., 1999 citado em Tissot & Falcke, 2017). Outra característica apontada na literatura como essencial para a manutenção do relacionamento é o sentimento de valorização do parceiro, que promove maior capacidade de resposta às necessidades do cônjuge e maior comprometimento com o relacionamento (Gordon et al., 2012).

Neste sentido, a conjugalidade é considerada um dos aspetos que mais afetam o indivíduo ao longo da vida, independentemente de os acontecimentos serem positivos ou negativos. A morte do cônjuge, o divórcio e a separação matrimonial associam-se a níveis mais elevados de stresse, seguidas do casamento e da reconciliação conjugal (Relvas, 2006). Deste modo, a investigação sobre a conjugalidade tem demonstrado a influência da valorização do parceiro, dos padrões de comunicação e da sobrecarga de stresse na satisfação conjugal (Gordon et al., 2012; Hou et al., 2019; Timmons et al., 2017).

Satisfação Conjugal

A satisfação conjugal é um conceito fundamental para a qualidade e estabilidade das relações amorosas (Li & Fung, 2011). Corresponde a uma avaliação subjetiva de um indivíduo sobre a qualidade do seu relacionamento, que é influenciada por normas, costumes e expectativas culturais (Aditya & Magno, 2011).

Os primeiros anos de relacionamento são considerados importantes para o desenvolvimento de proximidade e de competências de comunicação entre o casal que ajudam a amortecer os efeitos do stresse na satisfação conjugal (Markman et al., 2010). Porém, mudanças na satisfação conjugal são inevitáveis, independentemente da satisfação inicial do casal (que é mais evidente nos primeiros anos do relacionamento) (Lavner & Bradbury, 2010), devido à influência de diversos fatores, como idade, género, anos de escolaridade, competências de comunicação, situação financeira, presença de filhos, relação com a família de origem e amigos, conflito conjugal, características da personalidade, stresse, entre outros fatores (Tavakol et al., 2017).

Numa revisão de fatores associados à satisfação conjugal, Tavakol (et al., 2017) concluíram que o aumento da idade é acompanhado pela diminuição da satisfação conjugal; um

dos motivos para esse declínio é o nascimento de filhos e de problemas financeiros associados, que aumentam as responsabilidades dos casais de meia idade. A satisfação conjugal volta a aumentar na velhice, com a saída dos filhos de casa dos pais. Alguns estudos sugerem que a presença de filhos pode afetar a comunicação entre o casal, aumentar as responsabilidades do casal e provocar depressão e ansiedade, que afetam a satisfação conjugal (Tavakol et al., 2017). Em relação às diferenças de idades dos cônjuges, Lee e McKinnish (2018) observaram que homens casados com mulheres mais jovens (ou vice-versa) tendem a experienciar maior satisfação conjugal no início do casamento e um declínio acentuado da mesma, após 6 a 10 anos de casamento, em comparação com casais com idades semelhantes.

O nível de escolaridade é outro fator que afeta a satisfação conjugal. Casais com níveis elevados de escolaridade apresentam maior satisfação conjugal, em comparação com casais com menor escolaridade. O nível alto de escolaridade é preditor de melhor funcionamento social, melhor compreensão das realidades de vida e melhor capacidade de resolução de problemas conjugais (Tavakol et al., 2017). Do mesmo modo, Williamson e Lavner (2020) concluíram que o funcionamento prévio dos recém-casados é um fator preditor da sua satisfação conjugal futura, após ter evidenciado que casais com níveis elevados de satisfação inicial tendem a experienciar uma diminuição ligeira na satisfação conjugal ao longo do tempo. Casais com níveis moderados de satisfação conjugal apresentaram uma diminuição moderada e aqueles com níveis baixos experienciaram maior declínio, maior taxa de divórcio e um risco adicional de insatisfação, no caso das mulheres com menor educação, baixos rendimentos e de etnia negra.

Valorização da relação

De acordo com a teoria de regulação do risco, as pessoas pensam e comportam-se de modo a promover o relacionamento quando se sentem cuidadas e valorizadas pelos seus parceiros (Murray, Holmes, & Collins, 2006 citado em Gordon et al., 2012). Neste sentido, a valorização é considerada

“um barômetro crítico pelo qual as pessoas avaliam o estado do seu relacionamento e determinam se devem correr o risco de se envolver em comportamentos de promoção de relacionamento. O sentimento de ser valorizado surge quando os indivíduos percebem que os seus parceiros os consideram valiosos” (Gordon et al., 2012, p. 258).

Deste modo, o estudo de Gordon (et al., 2012) demonstrou que as pessoas que se sentiam mais valorizadas pelos seus parceiros românticos relataram mais gratidão por eles e mais sensação de segurança nos seus relacionamentos. Este sentimento está associado a maior capacidade de resposta às necessidades do cônjuge, ajuda na manutenção do relacionamento e promove maior comprometimento com o mesmo. Além disso, o relacionamento tende a ser mais duradouro após o estudo em comparação com as pessoas que se sentiam menos gratos pelos seus cônjuges (Gordon et al., 2012). Num estudo anterior, as pessoas relataram que um dos principais motivos para o divórcio é o facto de não se sentirem amadas e valorizadas pelo cônjuge (Gigy & Kelly, 1992).

Padrões de comunicação

A qualidade da comunicação (como positividade, franqueza e confiança) é considerada fundamental para a construção e manutenção dos relacionamentos românticos (Hou et al., 2019). A forma como o casal comunica ajuda a compreender em que estado está o relacionamento e tem sido associada a satisfação conjugal (Fletcher, 2002 citado em Tan et al., 2017). A teoria da troca social considera que a satisfação conjugal depende da “proporção de comportamentos positivos e negativos no relacionamento” (Jacobson & Margolin, 1979 citado em Lavner et al., 2016, p. 680). Assim, casais que manifestam sofrimento adotam mais comportamentos de comunicação negativos durante a resolução de conflitos, em comparação com casais que não manifestam sofrimento (Bradbury & Karney, 2013 citado em Lavner et al., 2016).

Durante a interação, os casais adotam padrões de comunicação simétricos ou complementares (Schrodt et al., 2014). Os padrões simétricos incluem trocas entre elementos do casal com o mesmo nível de poder e com adoção de padrões comportamentais semelhantes (e.g., ambos tentam evitar ou discutir um problema; Futris et al., 2010). Este padrão é constituído pelo padrão de comunicação construtiva mútua, em que o casal adota comportamentos positivos que incentivam a colaboração, o diálogo, o respeito, a confiança, a compreensão e a resolução de problemas (Crenshaw et al., 2016; Feeney & Karantzas, 2017) e o padrão de evitamento mútuo, em que o casal tenta evitar o conflito através do afastamento ou silêncio (Crenshaw et al., 2016).

Os papéis complementares implicam diferenças entre os comportamentos de cada elemento do casal, de forma complementar (e.g., um dos elementos do casal faz acusações e o outro defende-se; Futris et al., 2010). Geralmente, a interação entre o casal é assimétrica devido a diferenças de

poder (Watzlawick, 2014 citado em Carvalhal & Nazaré, 2021). Este padrão é constituído pelo padrão de comunicação exigir/afastar-se (e.g., ME/HA; HE/MA; Futris et al., 2010), no qual os comportamentos de exigência incluem acusações, ataques, reclamações e críticas motivados por um desejo de mudança, proximidade e intimidade (Eldridge & Baucom, 2012 citado em Carvalhal & Nazaré, 2021). Em contraste, os comportamentos de afastamento são uma tentativa de evitar a mudança, pelo que as pessoas tendem a mudar de assunto ou recusam-se a responder (Eldridge & Baucom, 2012 citado em Carvalhal & Nazaré, 2021).

Estudos recentes verificaram que o padrão de comunicação exigir/afastar e evitamento mútuo estão associados a menor satisfação conjugal (Parvandi et al., 2016; Tan et al., 2017) e o padrão de comunicação construtiva mútua está associado à satisfação conjugal (Parvandi et al., 2016). Deste modo, Carvalhal e Nazaré (2021) verificaram que, na perspetiva de mulheres heterossexuais, estas tentam iniciar discussões sobre problemas conjugais mais vezes que os seus parceiros, e estes têm mais tendência para evitar as discussões. Segundo as mulheres, os homens consideram-nas as que mais exigem e eles os que mais se afastam, assim como, elas as que mais criticam e eles os que mais se defendem.

Casais que adotam o padrão de comunicação construtiva mútua tentam evitar comportamentos destrutivos e manter o relacionamento saudável, expressam os sentimentos de forma adequada e sentem que se compreendem. Pelo contrário, aqueles que adotam os padrões de evitamento mútuo e exigir-afastar utilizam comportamentos destrutivos, como criticar, reclamar ou exigir uma mudança ao outro, como forma de criar ou manter um relacionamento saudável (Parvandi et al., 2016).

Num estudo longitudinal, os casais foram agrupados com base na duração do relacionamento em quatro grupos: casais mais jovens (40 casais) com 1 a 5 anos de duração de relacionamento; jovens estáveis (45 casais) com 5 a 20 anos; maduros estáveis (43 casais) com 21 a 28 anos; e os mais velhos (42 casais) com 29 a 55 anos. Os investigadores concluíram que casais mais jovens em que um dos parceiros está insatisfeito com algum motivo no relacionamento são mais propensos a envolver-se no padrão exigir/afastar-se para lidar com as preocupações no relacionamento. Este comportamento pode ser interpretado como a disposição do casal em investir e encontrar soluções para a resolução do problema. Nos casais mais estáveis, pode ser indicativo de que há um problema que deve ser resolvido (Donato et al., 2014).

Stresse Diádico e Tipologia de Stressores

A investigação sobre stresse diádico recebeu maior atenção nos últimos anos. Inicialmente, o stresse e os stressores eram definidos como acontecimentos que afetam apenas o indivíduo e o seu bem-estar. Com o reconhecimento da interdependência dos parceiros, o stresse passou a ser considerado um fenómeno diádico que afeta ambos os parceiros num relacionamento romântico (Randall & Bodenmann, 2009; 2016).

De acordo com Bodenmann (1995 citado em Bodenmann, 2005), o stresse diádico é um acontecimento que afeta direta ou indiretamente o casal, possibilitando uma avaliação conjunta e individual do acontecimento e a adoção de estratégias de *coping* diádico disponíveis. Para este autor, para compreender o impacto do stresse na satisfação conjugal, o stresse deve ser classificado tendo em conta: (1) o locus do stresse (externo ou interno), (2) a intensidade do stresse (maior ou menor) e (3) a duração do stresse (agudo ou crónico) (Bodenmann, 2016).

Os stressores internos são acontecimentos que ocorrem dentro da relação conjugal, nomeadamente conflitos conjugais, padrões de comunicação negativos, problemas de saúde de um dos parceiros, diferenças de objetivos, atitudes e desejos. Por outro lado, os stressores externos são aqueles que ocorrem fora do relacionamento, como conflitos relacionados com o trabalho, com a família de origem, com os vizinhos, dificuldades financeiras ou zonas de habitação (Bodenmann, 2005; 2016).

Os stressores maiores são acontecimentos críticos que afetam mais o indivíduo, nomeadamente doença grave, desemprego, acidentes, morte de um membro da família ou adaptação a mudanças (como o nascimento de um filho ou a reforma). Em contraste, os stressores menores ou aborrecimentos diários são experienciados no dia a dia, nomeadamente conflitos com vizinhos, irritação, frustração. Por fim, a experiência de stresse pode ser temporária, durando apenas alguns dias e com efeitos momentâneos (agudo) ou estável, com efeitos duradouros durante alguns meses (crónico) (Bodenmann et al., 2007; Randall & Bodenmann, 2009).

Impacto de Stresse na Conjugalidade

De acordo com a literatura, a experiência de stresse num domínio de vida pode transbordar para outros domínios e afetar o relacionamento romântico (Falconier et al., 2015; Ledermann et

al., 2010; Randall & Bodenmann, 2016). Há uma forte evidência de que o stresse interno está associado a insatisfação com o relacionamento e a menor bem-estar psicológico (e.g., depressão; Falconier et al., 2015; Kurosawa & Yokotani, 2018; Randall & Bodenmann, 2016). Casais com um ou mais filhos são mais afetados pelo stresse interno, em comparação com casais sem filhos. Em relação a diferenças de género, as mulheres são mais afetadas por ambos os tipos de stresse (Falconier et al., 2015; Kurosawa & Yokotani, 2018, Randall & Bodenmann, 2016). Outro estudo verificou que casais que estão juntos há mais de dez anos tendem a apresentar maior ajustamento conjugal, porque já passaram do período de adaptação e manifestam menos problemas psicológicos e stresse (Tavakol et al., 2017).

Neste sentido, a teoria de recursos afirma que a sobrecarga de stresse ocorre quando “as exigências ambientais sobrecarregam ou excedem a capacidade adaptativa” do indivíduo (Cohen et al., 1995, p.3 citado em Mu & Duan, 2020), que avalia simultaneamente os acontecimentos como ameaçadores ou prejudiciais e os recursos de enfrentamento como inadequados para resolver tais exigências (Cohen, et al., 2016). Nos dias em que o casal experiência mais sobrecarga de stresse, relata mais conflitos conjugais. Estes efeitos foram maiores em casais com níveis elevados de agressividade e com maior impacto nas mulheres (Timmons et al., 2017).

Modelos Teóricos Explicativos do Stresse no Relacionamento Romântico

Modelo de Stresse-Divórcio

O modelo de stresse-divórcio de Bodenmann et al. (2007) apresenta uma explicação sobre o impacto dos stressores externos (agudos ou crónicos) no funcionamento conjugal e na variação da satisfação conjugal. Segundo este modelo, o transbordamento do stresse externo para dentro do relacionamento tem sido associado à origem ou ao aumento do stresse interno e à diminuição da satisfação com o relacionamento (Falconier et al., 2015; LeBlanc et al., 2015; Merz et al., 2014; Randall & Bodenmann, 2009; 2016). Este fenómeno ocorre através da: (1) diminuição do tempo passado em conjunto (menor partilha de experiências, distanciamento, poucos recursos de *coping* diádico); (2) diminuição da qualidade de comunicação (menos interação positiva e mais interação negativa); (3) aumento do risco de problemas psicológicos e físicos (perturbações do sono e de

humor e disfunção sexual) e (4) aumento da probabilidade de expressão de traços de personalidade problemáticos entre o casal (como rigidez, ansiedade e hostilidade). Quando o casal não consegue lidar de forma eficaz com estes stressores, pode ocorrer, com o tempo, deterioração da satisfação conjugal e o término da relação (Bodenmann et al., 2007; Ledermann et al., 2010; Randall, & Bodenmann, 2009; 2016).

Modelo Transacional Sistémico (MTS)

O MTS foi desenvolvido por Bodenmann (1997), baseando-se na abordagem transacional de stresse de Lazarus e Folkman (1984), incluindo a perspetiva sistémica. Este modelo destaca a importância da interdependência do casal e da influência recíproca na gestão do stresse e dos recursos de *coping* (Falconier et al., 2015). Segundo este modelo, a relação conjugal é afetada não só pelos stressores externos, mas também pode constituir uma fonte de stresse. Esta perceção diferencia-o de outros modelos teóricos (modelo ABC-X e vulnerabilidade ao stresse-adaptação).

Durante o relacionamento, os casais estão sujeitos a stresse externo vivenciado fora do relacionamento (e.g., família, filhos, trabalho, vizinhos, comunidade) e ao stresse interno experienciado dentro do relacionamento (e.g., incompatibilidade, diferenças de objetivos, atitudes e hábitos, educação dos filhos, gestão financeira, limites pessoais) que aumentam a probabilidade de sofrimento físico e psicológico de cada membro do casal, uma vez que o stresse subjetivo associado a stressores externos é uma fonte adicional de stresse que pode afetar a dinâmica conjugal. Deste modo, o MTS considera que o *coping* diádico (definido como estratégias usadas pelo casal para lidar com o stresse, através de suporte mútuo) protege o casal do impacto negativo do stresse (Bodenmann et al., 2007).

Considerando o impacto dos diferentes tipos de stresse nos relacionamentos românticos e devido à ausência de evidências sobre o seu impacto nalgumas variáveis do estudo, os objetivos deste estudo foram: 1) avaliar o impacto do stresse externo no stresse interno e 2) comparar o impacto do stresse interno e externo na satisfação conjugal; na valorização do relacionamento; nos padrões de comunicação; e na sobrecarga de stresse. Consideramos como hipóteses: H1: o stresse externo é preditor do aumento do stresse interno; H2: o stresse externo é preditor da diminuição da satisfação conjugal; H3: o stresse interno é preditor da diminuição do sentimento de valorização e

ser valorizado pelo parceiro; H4: o stresse externo é preditor da adoção de padrões de comunicação negativos; e H5: o stresse externo é preditor do aumento da sobrecarga de stresse.

Método

Participantes

O presente estudo teve como critérios de inclusão: 1) ter idade igual ou superior a 18 anos, 2) ter nacionalidade portuguesa ou dominar a língua portuguesa, 3) residir em Portugal e 4) estar atualmente numa relação amorosa exclusiva (namoro, união de facto ou casamento).

A amostra inicial era composta por 93 indivíduos, tendo sido excluído um participante por não cumprir o quarto critério de inclusão. A amostra final englobou 92 participantes, dos quais 65% eram mulheres ($n = 60$) e 35% eram homens ($n = 32$) com idades compreendidas entre 18 e 49 anos ($M = 27,49$; $DP = 7,1$). Na tabela 1, observa-se que uma grande parte de amostra é constituída por Portugueses ($n = 65$), estudantes ($n = 34$), solteiros ($n = 67$), heterossexuais ($n = 82$), sem casamentos /uniões de facto prévias ($n = 78$). De acordo com a tabela 2, a maioria dos participantes não tem filhos com o parceiro atual ($n = 77$), não tem diagnóstico de doença física ($n = 82$) ou psiquiátrica ($n = 84$), nem acompanhamento psicológico ou psiquiátrico ($n = 76$).

Tabela 1
Dados Sociodemográficos e Familiares

Caraterização da amostra	N	%
Nacionalidade		
Português(a)	65	70,7
Angolano(a)	9	9,8
Brasileiro(a)	8	8,7
Guineense	4	4,3
Cabo Verdiano(a)	3	3,3
Moçambicano(a)	2	2,2
Espanhol(a)	1	1,1
Situação Profissional		
Estudante	34	37,0
Trabalhador-estudante	32	34,8
Trabalhador	23	25,0
Desempregado	3	3,3
Estado civil		
Solteiro(a)	67	72,8
Casado(a)/Unido(a) de facto	24	26,1
Divorciado(a)/separado(a)	1	1,1
Viúvo(a)	0	0

Orientação sexual		
Heterossexual	82	89,1
Homossexual	5	5,4
Bissexual	5	5,4
Sexo		
Masculino	32	34,8
Feminino	60	65,2
Sexo do parceiro atual		
Masculino	59	64,1
Feminino	33	35,9
Casamentos ou uniões de facto prévias		
Sim	14	15,2
Não	78	84,8
Coabitação com o parceiro(a)		
Sim	30	32,6
Não	62	67,4
Ocorrência de separação desde o início da relação com companheiro/a atual		
Sim	20	21,7
Não	72	78,3
Existência de filhos com companheiro/a atual		
Sim	15	16,3
Não	77	83,7
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Duração do relacionamento em meses	44,5	46,3
Anos de escolaridade	13,7	2,9

Tabela 2

História Médica e Acompanhamento Psicológico

Variáveis clínicas	N	%
Diagnóstico de doença física		
Sim	7	7,6
Não	82	89,1
Diagnóstico de doença psiquiátrica		
Sim	5	5,4
Não	84	91,3
Acompanhamento psicológico		
Sim	16	17,4
Não	76	82,6

Medidas

Questionário sociodemográfico e clínico, para recolher informações sobre género, idade, nacionalidade, anos de escolaridade, situação profissional, estado civil, agregado familiar, número de filhos, duração do relacionamento, orientação sexual e história médica.

Questionário Multidimensional de Stresse para Casais (QMSC) foi desenvolvido por Bodenmann (2007 citado em Kurosawa & Yokotani, 2018) para avaliar os aspetos multidimensionais do stresse conjugal (e.g., stressores internos e externos). É constituído por 30 itens, organizados em duas subescalas que avaliam o stresse interno e externo experienciado pelo casal no último mês. A subescala de stresse interno é composta por 14 itens que avaliam o stresse interno experienciado (e.g., divergência de opiniões; diferenças de atitudes; hábitos desagradáveis do parceiro) numa escala de Likert de 4 pontos (1- *Nenhum stresse* a 4 - *Stresse elevado*). A subescala de stresse externo é composta por 16 itens, que avaliam o stresse externo experienciado (e.g., pressões no trabalho; conflitos com vizinhos; aborrecimentos diários), através de uma escala de Likert. A cotação das subescalas é realizada através do cálculo da média de cada subescala. Pontuações mais altas indicam maior impacto dos stressores. No presente estudo, as subescalas QMSC_Interno e QMSC_Externo tiveram uma consistência interna muito boa para homens ($\alpha = ,853; ,881$) e para mulheres ($\alpha = ,861; ,889$).

Questionário de Padrões de Comunicação - Versão Curta (QPC-VC; Christensen & Heavey 1990 citado em Futris et al., 2010; Carvalhal, 2019). A versão portuguesa, estudada com uma amostra de mulheres heterossexuais, é composta por 11 itens que avaliam os padrões de comunicação do casal em três subescalas: (1) Padrão Simétrico Positivo (PSP; inclui a discussão do problema, a expressão de sentimentos, a negociação e evitamento do conflito); (2) Padrão Alternado Negativo (PAN; engloba os itens característicos do padrão ME /HA e HE/MA e no modelo de Futris et al., (2010) os itens do padrão exigir - afastar E/A); e (3) Padrão Complementar Negativo (PCN; composta por itens onde frequentemente os homens exigem e as mulheres se afastam, o que leva a insatisfação conjugal; Schrodtt et al., 2014).

Através de uma escala de Likert de 9 pontos (1 – *Muito improvável* a 9 - *Muito provável*), é solicitado aos participantes que indiquem os padrões típicos de comunicação em situação de conflito. A cotação é realizada através do cálculo das médias de cada subescala. Pontuações mais elevadas em cada subescala indicam maior probabilidade de adotar esse padrão de comunicação

durante as interações de conflito (Carvalho & Nazaré, 2021). No presente estudo, excluímos as subescalas PSP e PCN. A primeira, por apresentar um valor de consistência interna inaceitável para homens ($\alpha = ,503$) e indesejável para mulheres ($\alpha = ,653$). Na segunda, este valor foi respeitável para homens ($\alpha = ,720$), mas inaceitável para mulheres ($\alpha = ,423$). A subescala PAN apresentou consistência interna muito boa para ambos os géneros ($\alpha = ,850; ,842$).

Questionário de Satisfação conjugal – versão curta (CSI – 4; Funk & Rogge, 2007; Lamela et al., 2019) é uma medida de avaliação global de satisfação conjugal composta por 4 itens, respondidos numa escala de Likert de 7 pontos para o primeiro item (0 - Extremamente infeliz; 6 – Perfeito) e numa escala de 6 pontos para os restantes três itens (0 – Nada; 5 - Completamente). A cotação da escala realiza-se através da soma das pontuações dos itens. Pontuações mais altas indicam maior satisfação no relacionamento (variando de 0 a 21) e abaixo de 13,5 indicam menor satisfação com o relacionamento. A escala total apresentou uma excelente consistência interna ($\alpha = ,91; ,92; ,90$; Lamela et al., 2019). Neste estudo, a escala total teve uma consistência interna muito boa para homens ($\alpha = ,831$) e para mulheres ($\alpha = ,884$).

Escala de Valorização da Relação (EVR; Gordon, et al., 2012; adaptação portuguesa em curso). É uma medida de valorização composta por 16 itens organizados em duas subescalas: Valorizar (9 itens) e Ser Valorizado (7 itens), que avaliam a forma como as pessoas se sentem apreciadas pelos seus parceiros e em que medida os valorizam, numa escala de resposta de 7 pontos (1- *Discordo totalmente* a 7 – *Concordo fortemente*). A cotação é realizada mediante o cálculo da média de cada subescala. Pontuações mais elevadas correspondem maior sentimentos de apreciação ou de valorização do parceiro. Ambas as subescalas obtiveram uma excelente consistência interna (Ser Valorizado, $\alpha = ,90$; Valorizar, $\alpha = ,88$; Gordon, et al., 2012). Neste estudo, os valores da consistência interna foram respeitáveis para homens e para mulheres ($\alpha = ,789; ,766$) na subescala valorizar; e muito bons para ambos os géneros ($\alpha = ,839; ,822$) na subescala ser valorizado.

Escala de Sobrecarga de Stresse – Versão curta (ESS-R; Amirkhan, 2015; Sousa, 2021). A versão portuguesa é composta por 9 itens, organizados em duas subescalas: Sobrecarga Psicológica (SP) e Perceção de Incapacidade (PI), que avaliam a perceção de sobrecarga de stresse com base na última semana, numa escala de resposta de 5 pontos (1 - *Nada* a 5 – *Muito*). A cotação é realizada através do cálculo da média de cada subescala. Pontuações mais elevadas significam maior sobrecarga de stresse. Os valores da consistência interna foram excelentes para ambas as

subescalas (Sobrecarga Psicológica e Percepção de Incapacidade) e para a escala total ($\alpha = ,91; ,85; ,91$; Sousa, 2021). No presente estudo, os valores da consistência interna foram: muito bons para homens ($\alpha = ,841$) e para mulheres ($\alpha = ,877$) na subescala SP; muito bom para homens ($\alpha = ,842$) e respeitável para mulheres ($\alpha = ,788$) na subescala PI; e muito bons para ambos os géneros ($\alpha = ,876; ,871$) na escala total.

Procedimento

O presente estudo, do tipo quantitativo com desenho transversal e com uma amostra de conveniência, foi realizado após a aprovação da Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O protocolo de avaliação do estudo foi disponibilizado numa plataforma online (Typeform), cujo link foi divulgado através de redes sociais. Adicionalmente, a maior parte da amostra foi recolhida presencialmente nos recintos da ULHT, no Campo Grande e no Prior -Velho. Os indivíduos que participaram no estudo leram e aceitaram o consentimento informado. Os dados foram recolhidos entre outubro de 2019 e novembro de 2020.

Plano de Análise Estatística

No presente estudo, todas as análises estatísticas foram realizadas no IBM SPSS Statistics versão 20. A estatística descritiva foi usada para descrever os dados sociodemográficos e clínicos da amostra. Foram calculados coeficientes de correlação de Pearson para verificar a associação entre as variáveis do estudo. O tamanho de efeito para as correlações foi interpretado com base nos valores de referência propostos por Cohen (1988): efeito pequeno ($\geq ,10$), médio ($\geq ,30$) e grande ($\geq ,50$) (Mayers, 2013).

Por fim, recorremos a regressões múltiplas hierárquicas para determinar que variância na variável dependente é explicada por pelo stresse interno e externo, controlando algumas variáveis sociodemográficas e relacionais. A quantidade de variância na variável dependente explicada pelo modelo é expressada pelo resultado de R^2 ajustado. Segundo Cohen (1988), o valor de referência

do tamanho de efeito para a regressão varia entre pequeno ($\geq ,10$), médio ($\geq ,25$) e grande ($\geq ,40$) (Meyers et al., 2016).

As covariáveis consideradas nos modelos de regressão foram: idade (em anos), sexo (0 = masculino e 1 = feminino), anos de escolaridade. O estado civil (0 = casado/unido de facto e 1 = num relacionamento), a coabitação com o/a parceiro(a) (0 = sim e 1 = não) e a existência de filhos (0 = sim e 1 = não) foram transformados em variáveis dicotómicas e a duração do relacionamento em meses.

Resultados

A Tabela 3 apresenta as médias e o desvio-padrão de todas as variáveis do estudo.

Tabela 3
Estatística Descritiva das Variáveis do Estudo

Variáveis	<i>M</i>	<i>DP</i>
Padrão de comunicação alternativo negativo	3,78	2,08
Valorizar	5,50	0,88
Ser valorizado	5,11	1,16
Stresse interno	1,28	0,71
Stresse externo	0,94	0,69
Sobrecarga psicológica	2,19	1,08
Perceção de incapacidade	3,09	1,24
Sobrecarga de stresse	2,49	0,99
Satisfação conjugal	15,19	3,59

Legenda: M – Média; DP – Desvio-padrão

Análise de correlações

A Tabela 4 apresenta as correlações entre as variáveis do presente estudo. As correlações tiveram um tamanho de efeito que varia entre pequeno e grande. Encontrámos associações positivas entre a existência de filhos e os sentimentos de ser valorizado; entre a coabitação com o/a parceiro(a) e o stresse interno (ou seja, indivíduos que não coabitam com o parceiro apresentam maior stresse interno); entre o stresse interno, o padrão de comunicação negativo, a sobrecarga de stresse e o stresse externo; e, ainda, entre o stresse externo e o padrão de comunicação negativo, a sobrecarga de stresse e o stresse interno. Observaram-se associações negativas entre idade e sentimentos de ser valorizado; entre a duração do relacionamento e os sentimentos de ser valorizado; entre o stresse interno e a satisfação conjugal, o sentimento de valorizar e de ser valorizado; e, ainda, entre o stresse externo e os sentimentos de valorizar e de ser valorizado.

Tabela 4

Correlações entre as Variáveis em Estudo

Variáveis	Padrão alternado negativo	Satisfação conjugal	Valorizar	Ser valorizado	Sobrecarga de stresse	Stresse interno	Stresse externo
Stresse interno	,32**	-,48***	-,44***	-,46***	,36***	-	,66***
Stresse externo	,26*	-,20	-,31**	-,21*	,37***	,66***	-
Idade	,16	-,19	-,14	-,24*	,05	-,13	-,02
Sexo	-,01	-,14	,09	-,18	,08	,28	-,03
Anos de escolaridade	-,10	,05	,11	,02	-,02	-,05	-,09
Estado civil	-,14	-,20	-,02	,02	-,08	,15	-,00
Existência de filhos	-,06	,06	,03	,22*	-,14	,05	,03
Coabitação com o/a parceiro/a	,05	-,12	-,03	-,04	,04	,32**	,18
Duração do relacionamento	,01	-,12	-,15	-,28*	,10	,03	,08

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

Regressão múltipla hierárquica

Na regressão múltipla hierárquica, todas as variáveis preditoras foram inseridas em blocos: variáveis sociodemográficas (idade, sexo e anos de escolaridade) no primeiro bloco, variáveis relacionais (estado civil, coabitação com o parceiro, existência de filhos e duração do relacionamento) no segundo bloco e o tipo de stresse (interno e externo) no terceiro e último bloco, exceto no primeiro modelo de regressão.

H₁: O stresse externo é preditor do aumento do stresse interno

As variáveis inseridas no primeiro bloco explicam 0,9% (R^2 ajustado = -,009) da variância do stresse interno, constituindo um modelo não significativo ($F(3, 76) = ,753, p = ,524$). No segundo modelo, a percentagem de variância explicada foi de 7,1% (R^2 ajustado = ,071), não sendo significativo ($F(7,72) = 1,859, p = ,089$). No modelo final, verificámos que as variáveis dos três blocos explicam 50,4% (R^2 ajustado = ,504) da variância do stresse interno, de forma significativa ($F(8, 71) = 11,015, p = ,000$). O stresse externo foi preditor positivo ($\beta = ,68, p = ,001$) do stresse interno, corroborando a primeira hipótese. O tamanho de efeito do modelo final foi grande ($R^2 = ,554$).

Tabela 5

Preditores do Stresse Interno

Preditores	<i>B</i>	Erro-padrão de <i>B</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	-,01	,01	-,12	-1,29	,20
Sexo	,22	,13	,14	1,68	,09
Anos de escolaridade	,02	,02	,08	,88	,38
Estado civil	-,06	,19	-,04	-,32	,75
Coabitação com o/a parceiro(a)	,21	,19	,13	1,12	,27
Existência de filhos	-,15	,23	-,07	-,66	,51

Duração do relacionamento	,00	,00	,05	,47	,64
Stresse externo	,69	,09	,68	7,99	,00

H₂ - O stresse externo é preditor da diminuição da satisfação conjugal

As variáveis inseridas no primeiro bloco explicam 4,8% (R^2 ajustado = ,048) da variância da satisfação conjugal, de forma não significativa ($F(3,76) = 2,342, p = ,080$). No segundo modelo, a percentagem da variância explicada foi de 10,7% (R^2 ajustado = ,107), constituindo um modelo significativo ($F(7, 72) = 2,352 p = ,032$). No modelo final, observámos que as variáveis presentes nos três blocos explicam 36,1% (R^2 ajustado = ,361) da variância da satisfação conjugal, de forma significativa ($F(9,70) = 5,958, p = ,000$). A idade e o stresse interno foram preditores negativos ($\beta = -,40; -,68, p = ,001$) da satisfação conjugal não corroborando a segunda hipótese. O tamanho de efeito do modelo final foi grande ($R^2 = ,434$).

Tabela 6

Preditores da Satisfação Conjugal

Preditores	<i>B</i>	Erro-padrão de <i>B</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	-,23	,06	-,40	-3,65	,00
Sexo	-,82	,75	-,10	-1,09	,28
Anos de escolaridade	,15	,12	,12	1,24	,22
Estado civil	2,56	1,12	,29	2,28	,03
Coabitação com o/a parceiro(a)	,44	1,06	,05	,41	,68
Existência de filhos	-,26	1,31	-,02	-19	,85
Duração do relacionamento	-,01	,01	-,07	-,58	,56
Stresse interno	-3,39	,68	-,68	-5,02	,00
Stresse externo	1,21	,69	,24	1,76	,08

H₃ - O stresse interno é preditor da diminuição do sentimento de valorização do parceiro e de ser valorizado pelo parceiro

As variáveis inseridas no primeiro bloco explicam 0,8% (R^2 ajustado = ,008) da variância dos sentimentos de valorização, de modo não significativo ($F(3,76) = 1,210, p = ,312$).

No segundo modelo, a proporção da variância explicada foi de 3,5% (R^2 ajustado = ,035), não sendo significativo ($F(7,72) = 1,411, p = ,214$). No modelo final, verificámos que as variáveis nos três blocos explicam 24,3% (R^2 ajustado = ,243) da variância dos sentimentos de valorização, de forma significativa ($F(9,70) = 3,811, p = ,001$). A idade e o stresse interno foram preditores negativos ($\beta = -,25; -,49, p < ,001$) dos sentimentos de valorização, corroborando a terceira hipótese. O tamanho de efeito do modelo final foi médio ($R^2 = ,329$).

Tabela 7

Preditores do Sentimento de valorização do Parceiro

Preditores	<i>B</i>	Erro- padrão de <i>B</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	-,04	,02	-,25	-2,09	,04
Sexo	,24	,19	,13	1,23	,22
Anos de escolaridade	,05	,03	,15	1,44	,15
Estado civil	,17	,29	,08	,58	,56
Coabitação com o/a parceiro(a)	,01	,28	,01	,05	,96
Existência de filhos	-,43	,34	-,15	-1,24	,22
Duração do relacionamento	-,00	,00	-,17	-1,26	,21
Stresse interno	-,59	,18	-,49	-3,32	,00
Stresse externo	-,02	,18	-,01	-,09	,93

Relativamente aos sentimentos de ser valorizado, as variáveis inseridas no primeiro bloco explicam 9,5% da sua variância (R^2 ajustado = ,095), de forma significativa ($F(3,76) = 3,758, p =$

,014). No segundo modelo, a percentagem da variância explicada foi de 14,4% (R^2 ajustado = ,144), constituindo um modelo significativo ($F(7, 72) = 2,903, p = ,010$). No modelo final, verificámos que as variáveis dos três blocos explicam 36,1% (R^2 ajustado = ,361) da variância dos sentimentos de ser valorizado, de forma significativa ($F(9,70) = 5,967, p = ,000$). A idade e o stresse interno foram preditores negativos ($\beta = -,36; -,63, p = ,001$) dos sentimentos de ser valorizado, corroborando a terceira hipótese. O tamanho de efeito do modelo final foi grande ($R^2 = ,434$).

Tabela 8

Preditores do Sentimento de ser Valorizado

Preditores	<i>B</i>	Erro-padrão de <i>B</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	-,07	,02	-,36	-3,21	,00
Sexo	-,35	,24	-,14	-1,47	,15
Anos de escolaridade	,03	,04	,08	,83	,41
Estado civil	,04	,36	,01	,11	,91
Coabitação com o/a parceiro(a)	-,31	,34	-,12	-,91	,37
Existência de filhos	,07	,42	,02	,17	,87
Duração do relacionamento	-,00	,00	-,16	-1,32	,19
Stresse interno	-1,01	,22	-,63	-4,66	,00
Stresse externo	,36	,22	,22	1,61	,11

H₄ - O stresse externo é preditor da adoção de padrões de comunicação negativos

As variáveis inseridas no primeiro bloco explicam 0% (R^2 ajustado = ,000) da variância de adoção de padrões de comunicação negativos, de forma não significativa ($F(3,76) = ,979, p = ,407$). No segundo modelo, a percentagem de variância explicada foi de 0% (R^2 ajustado = ,000), não sendo significativo ($F(7,72) = ,967, p = ,462$). No modelo final, observámos que as variáveis nos três blocos explicam 10,9% (R^2 ajustado = ,109) da variância de adoção de padrões de

comunicação negativos, de forma significativa ($F(9,70) = 2,078, p = ,043$). O stresse interno foi preditor positivo ($\beta = 1,13, p = ,001$) de adoção de padrões de comunicação negativos, não sendo consistente com a quarta hipótese. O tamanho de efeito do modelo final foi pequeno ($R^2 = ,211$).

Tabela 9

Preditores da Adoção de Padrões de Comunicação Negativos

Preditores	<i>B</i>	Erro-padrão de <i>B</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	,06	,04	,19	1,46	,15
Sexo	,28	,49	,06	,57	,57
Anos de escolaridade	-,14	,08	-,19	-1,69	,09
Estado civil	,84	,75	,17	1,13	,26
Coabitação com o/a parceiro(a)	,24	,70	,05	,34	,74
Existência de filhos	1,16	,87	,18	1,33	,19
Duração do relacionamento	-,00	,01	-,02	-,13	,89
Stresse interno	1,13	,45	,40	2,52	,01
Stresse externo	-,07	,46	-,02	-,15	,88

H₅: O stresse externo é preditor do aumento da sobrecarga de stresse

Por fim, as variáveis inseridas no primeiro modelo explicam 2,9% (R^2 ajustado = -,029) da variância da sobrecarga de stresse, de forma não significativa ($F(3,76) = ,257, p = ,856$). No segundo modelo, a percentagem da variância explicada foi de 3,7% (R^2 ajustado = -,037), não sendo significativo ($F(7,72) = ,596, p = ,757$). No modelo final, verificámos que as variáveis presentes nos três blocos explicam 14,1% (R^2 ajustado = ,141) da variância da sobrecarga de stresse, de forma significativa ($F(9,70) = 2,446, p = ,018$). Neste modelo, não foi identificado nenhum preditor da sobrecarga de stresse ($p < ,05$), no entanto, o valor de significância do preditor

stresse interno, aproximou-se do valor limite da significância estatística ($p = ,06$). O tamanho de efeito do modelo final foi pequeno ($R^2 = ,239$).

Tabela 10

Preditores da Sobrecarga de Stresse

Preditores	<i>B</i>	Erro-padrão de <i>B</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	-,01	,02	-,08	-,59	,56
Sexo	,12	,24	,05	,49	,62
Anos de escolaridade	,01	,04	,02	,18	,86
Estado civil	,14	,36	,06	,39	,70
Coabitação com o/a parceiro(a)	-,20	,34	-,09	-,59	,59
Existência de filhos	-,61	,42	-,19	-1,45	,15
Duração do relacionamento	-,00	,00	-,05	-,34	,73
Stresse interno	,41	,22	,29	1,91	,06
Stresse externo	,29	,22	,21	1,34	,18

Discussão

O presente estudo teve como objetivos avaliar o impacto de stresse externo (1) no stresse interno e comparar o impacto de diferentes tipos de stresse (interno e externo): (2) na satisfação conjugal; (3) na valorização do relacionamento; (4) nos padrões de comunicação; e (5) na sobrecarga de stresse.

Relativamente à primeira hipótese, verificámos que o aumento do stresse externo foi preditor do aumento do stresse interno. Estes resultados estão de acordo com a nossa hipótese e em consonância com o modelo de stresse-divórcio de Bodenmann et al. (2007), que sugere que o transbordamento do stresse externo para dentro do relacionamento é responsável pela origem ou aumento do stresse interno (Falconier et al., 2015; LeBlanc et al., 2015; Merz et al., 2014; Randall & Bodenmann, 2009; 2016).

Em relação à segunda hipótese, no presente estudo o stresse externo não foi um preditor da diminuição da satisfação conjugal. O que se observou foi que, quando a idade aumentou, a satisfação conjugal diminuiu e o mesmo acontece com o stresse interno. Estes resultados estão de acordo com a literatura anterior (Tavakol et al. 2017). A revisão de Tavakol (et al., 2017) concluiu que a satisfação conjugal diminui em casais de meia-idade, devido ao aumento de responsabilidades dos cônjuges com o nascimento de filhos e aumenta na velhice com a saída dos filhos da casa dos pais. Em relação ao stresse interno, estes resultados corroboram o modelo de stresse-divórcio de Bodenmann (et al. 2007) e os estudos anteriores que sugerem que o aumento de stresse externo (Falconier et al., 2015; LeBlanc et al., 2015) e interno estão associados à diminuição da satisfação conjugal (Kurosawa & Yokotani, 2018; Randall & Bodenmann, 2016). No presente estudo, o stresse externo apresentou um valor de significância ($p = ,08$) não muito afastado do que seria expectável com base na literatura. Uma das possíveis explicações é que o facto de o stresse externo aumentar o stresse interno leva a que este último seja primordialmente responsável pela diminuição da satisfação conjugal (Falconier et al., 2015; Kurosawa & Yokotani, 2018; Randall & Bodenmann, 2016).

Quanto à terceira hipótese, verificámos que o aumento do stresse interno foi preditor da diminuição dos sentimentos de valorização e de ser valorizado pelo parceiro. A mesma relação foi encontrada para a idade. Estes resultados confirmam a nossa hipótese e são consistentes com o modelo transaccional sistémico, o modelo de stresse-divórcio e com estudos anteriores. Segundo o

modelo transacional sistémico, o stresse subjetivo associado ao stresse externo é uma fonte adicional de stresse que afeta a dinâmica conjugal (Bodenmann et al., 2007) e leva à diminuição da satisfação conjugal e, conseqüentemente, pode levar ao término do relacionamento (modelo de stresse-divórcio; Randall, & Bodenmann, 2009; 2016). O estudo de Gordon (et al., 2012) concluiu que, quando as pessoas se sentem valorizadas pelos seus parceiros, relatam mais gratidão por eles, mais confiança, maior sensação de segurança e comprometimento com o relacionamento. No entanto, o aumento do stresse interno afeta negativamente essa relação.

No âmbito da quarta hipótese, observámos que, quanto maior foi o stresse interno, maior era a probabilidade de adoção de padrões de comunicação negativos entre o casal. Estes resultados não corroboram a hipótese formulada. Em estudos anteriores, verificou-se que a adoção de padrões de comunicação negativos é influenciada pelas dificuldades conjugais (Nguyen, Williamson, & Bradbury, 2017 citado em Carvalhal & Nazaré, 2021). Casais que adotam padrões de comunicação como evitamento mútuo e exigir-afastar utilizam comportamentos destrutivos (como criticar, reclamar ou exigir uma mudança ao outro) na tentativa de criar ou manter um relacionamento saudável (Parvandi et al., 2016). No presente estudo, observou-se que o stresse externo é responsável pelo aumento do stresse interno, o que poderá explicar o facto de o stresse externo não ser preditor da adoção dos padrões de comunicação negativos de forma direta, mas sim através do aumento do stresse interno (Falconier et al., 2015; Kurosawa & Yokotani, 2018; Randall & Bodenmann, 2016).

Por fim, no teste da quinta hipótese, observámos que o stresse externo não foi preditor do aumento da sobrecarga de stresse, não corroborando a hipótese formulada. Porém, o valor de significância associado ao stresse interno ($p = ,06$) aproxima-se do que seria expectável com base na literatura. O estudo de Timmons (et al., 2017), concluiu que, nos dias em que o casal experiencia maior sobrecarga de stresse, relata mais conflitos conjugais.

Implicações clínicas

O presente estudo fornece maior compreensão do impacto do stresse externo no stresse interno e de diferentes tipos de stresse (interno e externo) na satisfação conjugal, na valorização da relação, na adoção de padrões de comunicação negativos e na sobrecarga de stresse. Este conhecimento permite aos psicólogos clínicos que trabalham com casais desenvolver planos de

intervenção mais eficazes, nomeadamente treino de estratégias de *coping* individual e diádico e programas de prevenção com o objetivo de minimizar o impacto do stresse no relacionamento conjugal (Randall & Bodenmann, 2009). A maior parte destes programas assenta na promoção de competências de comunicação adaptativa, com intuito de minimizar a deterioração da relação conjugal (Bradbury & Bodenmann, 2020). Como exemplo, a intervenção com base em psicologia positiva que assenta em múltiplos componentes e na implementação de atividades diárias (como partilha de emoções) durante quatro semanas revelou melhorias nos padrões de comunicação de mutualidade (como discussão mútua, compreensão e ausência de evitamento), na qualidade de interação entre o casal e no ajustamento diádico (Antoine, Andreotti, & Congard, 2020). Adicionalmente, para trabalhar os sentimentos de valorização e de ser valorizado pelo parceiro, de modo a minimizar os efeitos de stresse e posteriormente melhorar a satisfação conjugal, recomendamos terapia de casal focada nas emoções que visa facilitar a expressão de emoções primárias (como vulnerabilidade, mágoa, inadequação) em detrimento das emoções secundárias (como raiva, desprezo) com intuito de aumentar a empatia e diminuir a insegurança. Em conjunto com a terapia comportamental de casal, que visa restaurar as trocas positivas entre os cônjuges, suprimindo as ações que interferem na resolução dos problemas (Bradbury & Bodenmann, 2020).

Limitações e estudos futuros

No presente estudo, identificamos algumas limitações, nomeadamente: 1) a amostra ser de conveniência, pouco diversificada e constituída maioritariamente por mulheres, jovens e solteiros, o que impossibilitou uma comparação diádica de casais. As dificuldades em obter uma amostra representativa, impossibilita a generalização dos resultados; 2) a desejabilidade social, uma vez que os dados foram recolhidos através de questionários de autorrelato; 3) protocolo de investigação extenso, o que poderá ter levado a algumas desistências; e 4) Alguns dados foram recolhidos durante a pandemia de COVID-19, que envolveu isolamento em casa, distanciamento social, perda de liberdade, incertezas. Estes fatores potenciaram ativação e expressão de emoções negativas como medo, raiva e frustração, que podem levar à ansiedade, tédio, medo ou sentimentos de mal-estar (Brooks et al., 2020) e poderão ter influenciado negativamente os resultados deste estudo.

Tendo em conta a estas limitações, sugerimos estudos adicionais com maior dimensão da amostra, maior representatividade do género masculino e de várias faixas etárias.

Em suma, este estudo foi o primeiro estudo empírico, de que tenhamos conhecimento, que comparou o impacto de diferentes tipos de stresse nos padrões de comunicação, na valorização da relação e na sobrecarga de stresse, de modo a averiguar o tipo de stresse que mais afeta a relação conjugal. A literatura anterior tem focado o estudo individual deste tipo de stresse (interno e externo) nos relacionamentos conjugais (Falconier et al., 2015; LeBlanc et al., 2015; Merz et al., 2014; Randall & Bodenmann, 2009; 2016).

Referências

- Aditya, Y., & Magno, C. (2011). Factors influencing marital satisfaction among christian couples in Indonesia: A vulnerability-stress-adaptation model. *International Journal of Research*, 7(2). shorturl.at/eBMP5
- Amirkhan, J. H., Urizar, G. G., & Clark, S. (2015). Criterion validation of a stress measure: The stress overload scale. *Psychological Assessment*, 27(3), 985–996. <https://doi.org/10.1037/pas0000081>
- Amirkhan, J. H. (2018). A brief stress diagnostic tool: The short stress overload scale. *Assessment*, 25(8), 1001-1013. <https://doi.org/10.1177/1073191116673173>
- Antoine, P., Andreotti, E., & Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A pilot study. *Stress & Health*, 36(2), 179- 190. <https://doi.org/10.1002/smi.2925>
- Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality: The intermediary roles of demand/withdraw and spousal gratitude expressions. *Personal Relationships*, 22(3), 536-549. <https://doi.org/10.1111/perc.12094>
- Berger, A. (2000). The role of appreciation in close relationships (Doctoral dissertation, University of Massachusetts Amherst). https://scholarworks.umass.edu/dissertations_1/1279
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140. shorturl.at/auKRV
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14 (4), 551-569. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00171.x>
- Bradbury & Bodenmann, 2020. Interventions for couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 99-123. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546>

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Carvalho, T. I. S. (2019). Padrões de comunicação em casais: Avaliação por questionário e comparação do envolvimento em papéis complementares por género (Master's thesis).
- Carvalho, T. I. S., Nazaré, B. (2021). Estudo psicométrico da versão portuguesa do questionário de padrões de comunicação – Versão curta numa amostra de mulheres heterossexuais. *Revista Oficial da Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*. <https://doi.org/10.21865/RIDEP58.1.14>
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456–463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
- Crenshaw, A. O., Christensen, A., Baucom, D. H., Epstein, N. B., & Baucom, B. R. W. (2016). Revised scoring and improved reliability for the communication patterns questionnaire. *Psychological Assessment*, 29(7), 913-925. <https://doi.org/10.1037/pas0000385>
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A. F., Bertoni, A., & Iafrate, R. (2014). Demand-withdraw, couple satisfaction and relationship duration. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 140, 200-206. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.410>
- Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., & Bradbury, T. (2015). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 221-235. <https://doi.org/10.1111/jmft.12073>
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.04.017>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couple's satisfaction index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Futris, T. G., Campbell, K., Nielsen, R. B., & Burwell, S. R. (2010). The communication patterns questionnaire–short form: A review and assessment. *The Family Journal: Counseling and*

Therapy for Couples and Families, 18, 275-287.
<https://doi.org/10.1177/1066480710370758>

Gigy, L., & Kelly, J. B. (1992). Reasons for divorce: Perspectives of divorcing men and women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 18, 169–188. https://doi.org/10.1300/J087v18n01_08

Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of personality and social psychology*, 103(2), 257. <https://doi.org/10.1037/a0028723>

Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor–partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. <https://doi.org/10.1002/ijop.12473>

Instituto Nacional de Estatística. (2020). Estatística demográficas 2020. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=442993507&PUBLICACOESmodo=2

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375. <https://doi.org/10.1177/0146167211412196>

Kurosawa, T., & Yokotani, K. (2018). Validation of the japanese version of the multidimensional stress questionnaire for couples: Factor structure, validity and reliability. *Journal of Relationships Research*, 9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.15>

Lamela, D., Figueiredo, B., Morais, A., Matos, P., & Jongenelen, I. (2019). Are measures of marital satisfaction valid for women with depressive symptoms? The examination of factor structure and measurement invariance of the couple satisfaction index-4 across depression levels in portuguese women. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2420>

Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental psychology*, 53(9), 1738. <https://doi.org/10.1037/dev0000363>

- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171-1187. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- LeBlanc, A. J., Frost, D. M., & Wight, R. G. (2015). Minority stress and stress proliferation among same-sex and other marginalized couples. *Journal of Marriage and Family*, 77, 40– 59. <https://doi.org/10.1111/jomf.12160>
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00595.x>
- Lee, W. S., & McKinnish, T. (2018). The marital satisfaction of differently aged couples. *Journal of population economics*, 31(2), 337-362. <https://doi.org/10.1007/s00148-017-0658-8>
- Li, O. F., & Johnson, L. N. (2018). Couples' depression and relationship satisfaction: Examining the moderating effects of demand/withdraw communication patterns. *Journal of Family Therapy*, 40(S1), S63–S86. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12124>
- Li, T. & Fung, H.H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246 – 254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: the first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289. <https://doi.org/10.1037/a0019481>
- Mayers, A. (2013). Significance, effect size and power. Introduction to statistics and SPSS in psychology (p. 83). Pearson.
- Merz, C. A., Meuwly, N., Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2014). Engaging in dyadic coping: Buffering the impact of everyday stress on prospective relationship satisfaction. *Family Science*, 5, 30–37. <https://doi.org/10.1080/19424620.2014.927385>
- Meyers L., Gamst, G., Guarino, A. J. (2016). Multiple regression analysis. Applied multivariate research: Design and interpretation (3^a. ed., p. 175). Sage publishing.

- Mu, W., & Duan, W. (2020). Evaluating the construct validity of stress overload scale-short using exploratory structural equation modeling. *Journal of health psychology*, 25(7), 913-921. <https://doi.org/10.1177/1359105317738322>
- Parvandi, A., Arefi, M., & Moradi, A. (2016). The role of family functioning and couples communication patterns in marital satisfaction. *Family Pathology, Counseling & Enrichment Journal*, 2(1), 54–65. http://fpcej.ir/files/site1/user_files_dd4c4d/admin-A-10-1-25-3ce2d99.pdf
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2016). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current opinion in psychology*, 13, 96-106. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Relvas, A. P. (2006). O ciclo vital da família – Perspetiva sistémica (4ª. ed., p.33-73). Afrontamento.
- Siegler, I. C., Brummett, B. H., Martin, P., & Helms, M. J. (2013). Consistency and timing of marital transitions and survival during midlife: The role of personality and health risk behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 45(3), 338-347. <https://doi.org/10.1007/s12160-012-9457-3>
- Sousa, J. (2006). As famílias como projetos de vida: O desenvolvimento de competências resilientes na conjugalidade e na parentalidade. shorturl.at/mvIW1
- Sousa, S. C. M. (2021). Estudos psicométricos iniciais da versão portuguesa do stresse overload scale – short [Tese de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]
- Schrodt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. *Communication Monographs*, 81, 28-58. <https://doi.org/10.1080/03637751.2013.813632>
- Tan, K., Jarnecke, A. M., & South, S. C. (2017). Impulsivity, communication, and marital satisfaction in newlywed couples. *Personal Relationships*, 24(2), 423-439. <https://doi.org/10.1111/pere.12190>

- Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3). <https://doi.org/10.22086/gmj.v0i0.641>
- Timmons, A. C., Arbel, R., & Margolin, G. (2017). Daily patterns of stress and conflict in couples: Associations with marital aggression and family-of-origin aggression. *Journal of Family Psychology*, 31(1), 93. <https://doi.org/10.1037/fam0000227>
- Tissot, D. W., & Falcke, D. (2017). A conjugalidade nas diferentes etapas do ciclo vital familiar. *Quaderns de Psicologia*, 19(3), 0265-276. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1399>
- Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2020). Trajectories of marital satisfaction in diverse newlywed couples. *Social Psychological and Personality Science*, 11(5), 597-604. <https://doi.org/10.1177/1948550619865056>